La journée du sport, on bouge!

© **2018** albert-learning.com

Bouger

© **2018** albert-learning.com

Faites du sport

Document 1

✓ Aujourd'hui, plus de 65% de la population mondiale n'a pas une activité physique suffisante et ce manque d'activité est la cause de nombreuses maladies.

✓ Le manque d'exercice physique entraîne deux millions de décès par an. Associé à une mauvaise alimentation et au tabac, ce risque de décès augmente.

✓ Autour de vous, il est important que vous rappeliez que le manque d'activité est dangereux pour la santé : à tout âge, il est bon de faire au moins trente minutes d'activité physique par jour.

© **2018** albert-learning.com

ALBERT LEARNING